



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
ESTÁGIO SUPERVISIONADO II**

MAILTON COSTA HERCULANO

**AVALIAÇÃO FÍSICA DOS CAMINHANTES DO PARQUE DA CRIANÇA -
CAMPINA GRANDE- PB**

CAMPINA GRANDE-PB

2019

MAILTON COSTA HERCULANO

**AVALIAÇÃO FÍSICA DOS CAMINHANTES DO PARQUE DA CRIANÇA -
CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de conclusão de curso apresentado Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Atividade Física e Saúde.

CAMPINA GRANDE-PB

2019

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

H539a Herculano, Mailton Costa.
Avaliação física dos caminhantes do Parque da criança - Campina Grande- PB [manuscrito] / Mailton Costa Herculano. - 2019.
24 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Prof. Me. Ivanildo Alcântara de Souza, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Promoção de Saúde. 2. Atividade física. 3. Caminhada. 4. Qualidade de vida. I. Título

21. ed. CDD 796.51

MAILTON COSTA HERCULANO

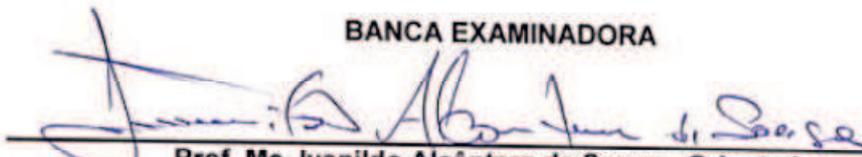
**AVALIAÇÃO FÍSICA DOS CAMINHANTES DO PARQUE DA CRIANÇA-CAMPINA
GRANDE-PB**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

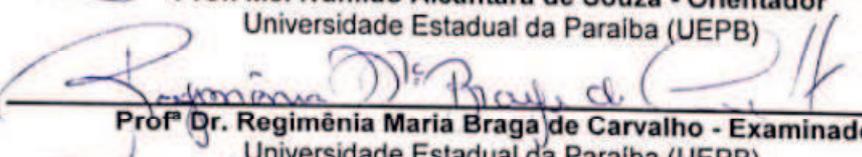
Área de concentração: Atividade Física e Saúde.

Aprovado em 11/11 2019

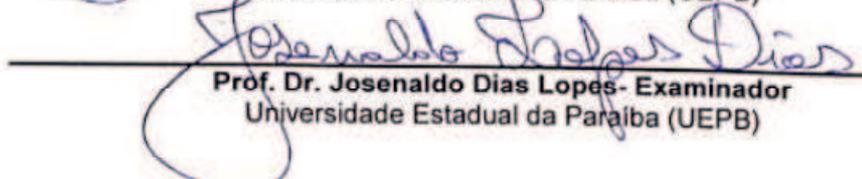
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Ivanildo Alcântara de Souza - Orientador
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho - Examinador
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Dias Lopes - Examinador
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

CAMPINAGRANDE – PB

2019

AGRADECIMENTOS

Primeiramente á Deus por tudo que tem feito em minha vida, porque sem ele não seria nada.

Ao meu orientador Ivanildo Alcântara, pela disponibilidade de estar comigo em todas as horas de orientação.

A todos os professores do curso de Educação Física, que me fizeram crescer nessa jornada, como também as pessoas que proporcionaram o conhecimento para á conclusão deste artigo.

E aos meus colegas que graduaram comigo por todos os momentos de amizade, irreverencia e apoio, em especial a minha esposa Elza e o amigo Bruno Oliveirapor ter ajudado na conclusão desse trabalho.

A toda minha família pelo apoio e por sempre terem acreditado em meu potencial.

AVALIAÇÃO FÍSICA DOS CAMINHANTES DO PARQUE DA CRIANÇA - CAMPINA GRANDE-PB

Mailton costa Herculano¹

RESUMO

A disponibilidade e o acesso aos espaços públicos como, parque, praças, bosques podem facilitar a prática de Atividade Física (AF) e é considerado um impacto importante para a saúde dos indivíduos e da comunidade. Nesse aspecto esse estudo teve como objetivo analisar o Perfil dos caminhantes do Parque da Criança na Cidade de Campina Grande-PB; e investigar as condições necessárias para a prática do exercício. Para tanto foi aplicada uma pesquisa do tipo descritiva com abordagem exploratória de natureza quanti-qualitativa, tendo como instrumento em questionário semiaberto que analisou os aspectos sócio econômicos, demográficos e seus hábitos saudáveis. Quanto ao gênero, a procura pela prática da atividade física no local é equilibrada, tendo prevalência do gênero feminino com 53% contra 47% do masculino, já se tratando de idade, a faixa etária com maior quantidade de pesquisados foi a de 46 a 60 anos.

Palavras – Chave: Caminhantes; Promoção de Saúde; Atividade Física.

AVALIAÇÃO FÍSICA DOS CAMINHANTES DO PARQUE DA CRIANÇA - CAMPINA GRANDE-PB

Mailton costa Herculano¹

RESUMO

Availability and access to public spaces such as park, squares, forests can facilitate the practice of Physical Activity (PA) and is considered an important impact on the health of individuals and the community. In this aspect, this study aimed to analyze the Profile of children's park walkers in the City of Campina Grande-PB; and investigate the conditions necessary for the practice of the exercise. Therefore, a descriptive research with an exploratory approach of a quanti-qualitative nature was applied, having as an instrument in a semi-open questionnaire that analyzed the socio-economic, demographic and healthy habits aspects. Regarding gender, the demand for the practice of physical activity in the place is balanced, with a prevalence of females with 53% versus 47% of males, since age, the age group with the highest number of respondents was 46 to 60 years.

Words - Key: Walkers; Health Promotion; Physical Activity.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	07
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	08
2.1 Qualidades de vida.....	08
2.2 Promoção de saúde.....	11
2.3 Importância da atividade.....	12
2.4 Importância da avaliação física.....	12
2.5 Importância da caminhada.....	13
3. METODOLOGIA.....	14
3.1 Tipo de pesquisa.....	14
3.2 Local da pesquisa.....	14
3.3 População amostra.....	14
3.4 Critério de inclusão e exclusão.....	16
3.5 Instrumento de coleta de dados.....	16
3.6 Procedimentos de coleta dos dados.....	16
4. DESENVOLVIMENTO DA EXPERIÊNCIA.....	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
6. REFERÊNCIAS.....	22
ANEXOS - Projeto bem viver UEPB: Caminhantes do parque da criança.....	23

1. INTRODUÇÃO

Atualmente podemos notar que a grande maioria da população dedica ou dispõe de pouco tempo para cuidar da saúde e do seu lazer. Apesar da crescente preocupação com a saúde e a de qualidade de vida, nos últimos anos percebemos que as pessoas estão sempre muito atarefadas com empregos, estudos, tarefas domésticas, e entre outras atividades, isso faz com que indivíduos optem por uma atividade de lazer acessível e próxima de sua residência.

A prática de Atividade Física (AF) em parques está associada com maior dispêndio energético e os usuários destes esportes realizam caminhadas com motricidade, vigorosos exercícios físicos com uso de aparelhos. Além de proporcionar maior bem-estar físico, emocional, psicológico e sociais da comunidade segundo (FERMINO, 2014).

A combinação de disponibilidade de locais, estrutura e equipamento, nos parques, podem contribuir para atrair a visitar estes locais o que potencialmente, possibilitaria o maior uso e a prática atividade física (AF) em parques que possuem as academias populares. Estudos mostram que de um modo geral os parques são predominantemente frequentados por homens, pessoas fisicamente mais jovens, idosos que residem em áreas distantes e que os níveis socioeconômicos variam em relação fator (LIMA, 2012).

Este relato foi desenvolvido no decorrer do componente curricular Estágio Supervisionado II, ofertado no 6º período do curso de Bacharelado em Educação Física, na Universidade Estadual da Paraíba Campus I, como requisito parcial para aprovação no referido componente curricular.

O Estágio Supervisionado II foi realizado no Parque da Criança em Campina Grande-PB, entre agosto de 2018 à novembro de 2018. O Parque da criança se localiza na Av. Dr. Elpídio de Almeida, 215 - Catolé, no município de Campina Grande – PB. Objetivo dessa pesquisa foi avaliar os caminhantes do parque da criança, e orientar sobre os benefícios da caminhada e verificar a pressão arterial, peso, medidas perimétricas e oximetria.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Qualidades de vida.

A Qualidade de Vida (QV) é uma preocupação atual da sociedade contemporânea, onde existe um interesse crescente sobre o bem-estar das pessoas. Este termo é utilizado por pessoas dos mais diferentes quadrantes, fazendo com que este, esteja sujeito a varias interpretações (Ribeiro, 1994).

A distinta definição, consequência das diferentes perspectivas, faz com que a QV se torne num conceito de difícil definição. Assim, a noção de QV é subjetiva, multifatorial e individual (Simon, 1993). Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), a QV será a “percepção do indivíduo, na sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores, nos quais ele vive e, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (OMS, 1997).

Na mesma linha de pensamento, Calmeiro & Matos (2004) consideram a QV como o “grau de coincidência entre a vida real e as expectativas do indivíduo, refletindo a satisfação de objetivos e sonhos próprios de cada indivíduo”. Esta abordagem é centrada na percepção dos indivíduos, e está inerente a noção de saúde percebida (Bucquet, 1993). Assim entre os múltiplos e distintos fatores que podem influenciar a QV das populações, existe uma ênfase particular sobre aspectos relacionados com a saúde (Paschoal, 2000).

A qualidade de vida relacionada com a saúde (QVRS) é um subconjunto dos aspectos de QV relacionados, na existência individual, com o domínio da saúde (Ferreira, 2000). De acordo com a OMS a saúde é uma dimensão da nossa qualidade de vida. Esta organização, em 1948, definiu saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, total, e não apenas a ausência de doença ou incapacidade, enfatizando a sua importância para a felicidade, a paz e a segurança.

Mais recentemente, a OMS acrescenta uma perspectiva ecológica à saúde, referindo que é a extensão em que individuo ou grupo é capaz, por um lado de realizar as 2 suas aspirações e satisfazer as suas necessidades e, por outro, de modificar ou lidar com o meio envolvente” (Ribeiro, 2005). Apesar de todas essas evidências científicas, a maioria da humanidade leva vida sedentária.

A OMS estima que 60% da população mundial não pratica atividade física suficiente (WHO, 2006). As evidências mostram que a AF regular protege o

organismo, contrariando os hábitos sedentários. Atualmente é consensual que a prática de atividade física regular contribui para a saúde dos indivíduos e conseqüentemente, para a nossa qualidade de Vida.

Os estilos de vida sedentários constituem assim um dos maiores problemas de saúde pública com o qual as sociedades ocidentais se debatem. O sedentarismo contribui para a ocorrência de doenças crônicas, mortes prematuras e invalidez, o que leva a graves custos econômicos e sociais.

Desta forma, a promoção de estilos de vida saudáveis revela-se como uma necessidade urgente e um dos maiores desafios para as sociedades ocidentais. A promoção de hábitos saudáveis, incluindo a prática de AF regular, é cada vez mais importante, pois se tem assistido a uma diminuição significativa da AF com o aumento da idade (ROWLAND, 2002).

O caminhar ou andar a pé tem merecido especial atenção, uma vez que pode ser uma forma importante das pessoas fazer AF como parte do seu cotidiano. Torna-se assim pertinente conhecer os benefícios da prática regular de caminhada, nomeadamente nos adultos, faixa etária ativa da sociedade que é particularmente susceptível a um estilo de vida sedentário.

É também importante conhecer a percepção que os praticantes têm, da influência que a caminhada exerce sobre a sua qualidade de vida. Assim a caminhada pode corresponder a uma intervenção promotora de saúde isenta de custos. Caminhar é o exercício mais popular, não requer local específico de prática, e a maioria da população pode praticar, sendo a forma de atividade física aeróbia de mais fácil acesso. Muitas pessoas praticam caminhada, nomeadamente em adultos e idosos (RAFFERTY, REEVES ET AL. 2002).

O conceito de Qualidade de Vida (QV) tem sofrido alterações ao longo do tempo, sendo muito usado na atualidade. Encontrar uma definição para termos como a QV continua a ser um grande desafio. Ao longo dos anos, este conceito tem sido definido com base em distintas vertentes.

O termo QV foi inicialmente associado à economia. Em 1920, Pigou fez referências no seu livro sobre economia e bem-estar, no qual ele discutiu o suporte governamental para as classes menos favorecidas, bem como o impacto na vida das pessoas e nas finanças nacionais (WOOD-DAUPHINESS, 1999).

Após a 2ª Guerra Mundial, a utilização do termo e do conceito de QV, especialmente nos Estados Unidos da América, foi utilizada para caracterizar a

porção de bens materiais (tecnologia) adquiridos pelas pessoas (Carr e Thompson, 1996). Nos anos 50, com a evolução tecnológica, a atenção dos pesquisadores focou-se nos campos da saúde, educação e economia.

A diferente perspectiva do termo QV, levou Awad e Voruganti (2000), em meados da década de 70, a tentar explicitar as dificuldades que cercavam a conceitualização do termo QV: “qualidade de vida é uma vaga e etérea entidade, algo sobre a qual todos falam, mas que ninguém sabe claramente o que é”. A partir dos anos 80, a noção de QV acompanhada de estudos empíricos para melhor compreensão do fenómeno, envolve diferentes dimensões.

De acordo com a OMS, em 1948, saúde é um estado de bem-estar físico, mental e social, total, e não apenas a ausência de doença ou incapacidade, enfatizando a sua importância para a felicidade, a paz e a segurança (Preamble to the Constitution of the World Health Organization, 1948).

Bowling (1998) salienta o componente positiva deste conceito, considerando que a saúde é mais do que a ausência de efemeridades ou incapacidade, e implica, bem estar físico e mental, suporte social, capacidade para enfrentar dificuldades, integridade, total funcionalidade ou eficiência da mente e do corpo e adaptação social.

Mais recentemente, a OMS, acrescentou uma perspectiva ecológica à saúde, referindo que é a “extensão em que individuo ou grupo é capaz, por um lado de realizar as suas aspirações e satisfazer as suas necessidades e, por outro, de modificar ou lidar com o meio envolvente” (RIBEIRO, 2005).

Esta mesma entidade refere que a saúde é uma importante dimensão da QV. Assim, podemos considerar, saúde como um conceito multidimensional, que abrange aspectos físicos e mentais aliados ao funcionamento social, centrando-se na percepção de bem-estar e na capacidade de realização de atividades diárias, traduzindo a habilidade de cada um responder com autonomia a sucessivas solicitações (WARE, 1987; WILSON E CLEARY, 1995).

Esta capacidade é posta em causa principalmente, nas situações de doença (Testa e Simonson 1996). Os determinantes e condicionantes do processo saúde/doença são multifactoriais e complexos, assumindo saúde e doença como processos compreendidos como um contínuo, relacionados aos aspectos económicos, sócio-culturais, à experiência pessoal e estilos de vida (SEIDL E ZANNON, 2004).

2.2 Promoção de saúde

A palavra saúde tem um sentido que significa em estudo completo de bem-estar que pode ser físico, mental e social, o que traz o conceito de que não se pode restringi-la a um setor específico restrito, mas, sem direção a um estilo de vida saudável, ou seja, um bem-estar global (CARVALHO, GUEDES 1995).

O significado do termo promoção da saúde nos dias atuais está relacionando a ideia de responsabilidade múltipla uma vez que envolve também ação voltada para as políticas públicas visando principalmente a socialização dos valores como vida, saúde, cidadania, participação, qualidade de vida, entre outros (SILVA RODRIGUES 2010).

A atividade física apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, sendo recomendada como uma estratégia de promoção da saúde para a população. Entretanto vários estudos mundiais incluindo o Brasil apontam para um elevado índice de sedentarismo em todos os grupos etários, variando de 50% a mais de 80% na população mundial (MENDES et al., 2006).

A falta de atividade física pode ter efeitos negativos sobre a vida do indivíduo como o aumento da taxa de diabetes, aparecimento de doenças cardíacas, e leva até mesmo a um aumento do risco de enfarte. Um estilo de vida sedentária é um forte contribuinte nas mortes por doenças crônicas que inclui doenças coronárias, infarto e câncer, perdendo somente para o hábito de fumar e a obesidade. A prevalência de um estilo de vida sedentária aumenta com a idade, sendo de fundamental importância o incentivo à prática de atividades físicas regulares (GUEDES, 1995)

Tendo em vista que grandes partes das doenças que acometem a população são passíveis de prevenção, torna-se nítida a necessidade da implantação de diversos grupos especializados nas mais várias áreas, para orientar a população sobre suas possibilidades de se desenvolver de forma mais clara e completa no que diz respeito ao surgimento de doenças específicas, objetivando então, a mudança do modelo assistencial vigente no sistema de saúde e a melhoria da qualidade de vida dos beneficiários de plano de saúde (CZERESI 2003).

2.3 Importância da Atividade Física

Como é de conhecimento, a saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física (CARVALHO 2010).

Atividade física é todo movimento voluntário humano, resulta em gastos energéticos acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com característica lógica e sócio-cultural no âmbito da interação do profissional de educação física, compreende a totalidade de movimentos corporais executados no contexto de diversas práticas, ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, varias atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios, atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais.

Estudos comparam que indivíduos fisicamente aptos ou treinados tendem a apresentar uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, decorrente da prática regular da atividade física, além de menores incidências de doenças crônicas – degenerativas, como hipertensão, obesidade, diabetes, osteoporose, etc. (CARVALHO 2010).

2.4 Importância da avaliação física

A Avaliação Física é um importante processo na prescrição de exercícios físicos, para saúde ou estética. Com o objetivo de avaliar, diagnosticar, sondar, mensurar, investigar, detectar tudo em relação às aptidões físicas, biológicas, fisiológicas, doenças e saúde.

O profissional de Educação Física poderá identificar possíveis fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (pressão alta, tabagismo, hereditariedade, alteração no colesterol, alteração do açúcar no sangue, sedentarismo, entre outros) além de avaliar a maior necessidade do indivíduo, seja para melhora do desempenho esportivo, aumento do VO₂máx, redução de peso ou ainda redução de percentual de gordura.

Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física é preciso ir ao médico para uma avaliação clínica. Essa avaliação consiste em anamnese, um questionário que

possibilita o médico conhecer um pouco do histórico de saúde e familiar, possíveis lesões que o paciente possa ter sofrido e objetivos a serem atingidos. A avaliação física tem como objetivo diagnosticar os pontos fortes e fracos do paciente, além de verificar o condicionamento físico que irá proporcionar informações importantes para a criação de programas de treinamentos adequados.

2.5 Importância da caminhada

Segundo estudo publicado pela ATVB (*Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology*), a caminhada tem os mesmo benefícios que a corrida para saúde, mesmo que a intensidade seja diferente. A pesquisa foi feita com mais de 45.000 pessoas e mostrou que andar é eficaz em diminuir o risco de vários tipos de doença e, quanto maior a distância percorrida, maiores são os benefícios.

Segundo os pesquisadores, caminhar diminui em 7,2% o risco de hipertensão, o colesterol alto em 7% e doenças coronariana de 9% a 12,3%. Jefferson Brasileiro, treinador da assessoria esportiva Ztrack, também ressalta a importância da caminhada para o corpo.

“É um exercício físico aeróbio, de baixo impacto e que envolve grandes grupos musculares. Dessa forma, promove uma melhora no sistema cardiorrespiratório, desenvolvimento de uma estrutura muscular mais forte e resistente e ajuda no fortalecimento de ossos, muito importante para prevenção de osteoporose”.

Segundo (*American Heart Association*) Caminhar 30 minutos por dia pode nos ajudar a prevenir doenças tanto físicas quanto mentais. É muito importante alongar antes e depois do exercício para evitar câimbras e lesões. Existem várias formas de perder peso e manter uma vida saudável. No entanto, não podemos descuidar do exercício necessário para perder peso que deve ser realizado com continuidade e não com intervalos longos. Caminhar 30 minutos pela manhã é um deles.

Recomenda-se, então, realizar no mínimo 150 minutos de atividade física por semana de forma moderada. Dessa forma, você evitará doenças como a pressão arterial alta, embolia, depressão, alguns tipos de câncer, ataques cardíacos, obesidade e também vai prolongar a sua vida. Por isso, aconselha-se caminhar 30 minutos diários pela manhã.

3. METODOLOGIA

3.1 Experiência

O estudo foi de campo, do tipo descritivo com abordagem exploratória de natureza quanti-qualitativa. Para Gil (1999, p.42), essa modalidade tem um caráter pragmático, é um “processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico. O objetivo fundamental da experiência é descobrir respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos”.

A experiência descritiva, segundo Gil (1999), tem como objetivo descrever as características de determinada população ou fenômeno e relação entre as várias, tudo caracterizado utilizando técnicas de padronização das coletas de dados.

3.2 Local da pesquisa

A coleta de dados foi realizada na Academia popular do Parque da Criança na cidade de Campina Grande-PB, as terças e quintas-feiras no parque da criança em Campina Grande-PB, das 15h às 17hs, onde foram investigados os frequentadores daquele local.

Fundado em 1993, no Dia das Crianças, o Parque da Criança tem 6.700 m², com pista de 1 km pra caminhada, rampa de skate, parque com escorregas, balanços e outras estruturas para crianças, além de áreas gramadas, campos de futebol de areia, vôlei, quadras, pistas de bicicross.

O Parque da Criança está localizado bem no Centro da cidade, às margens do Açude Velho, um dos cartões postais de Campina. A entrada é gratuita! O lugar é marcado por comemorações abertas ao público de datas comemorativas e programas sociais e esportivos.

3.3 População amostra.

A população de pesquisa foi composta por frequentadores de ambos os sexos com idade de 18 á 60 anos, que praticavam a caminhada no Parque da Criança na cidade de Campina Grande onde essas pessoas foram escolhidas aleatoriamente.

Campina Grande é um município brasileiro no estado da Paraíba. Considerada um dos principais polos industriais da Região Nordeste bem como principal polo tecnológico da América Latina segundo a revista americana Newsweek, foi fundada em 1 de Dezembro de 1697, tendo sido elevada à categoria de cidade em 11 de outubro de 1864.

Pertence à Região Geográfica Imediata de Campina Grande e à Região Geográfica Intermediária de Campina Grande. De acordo com estimativas de 2017, sua população é de 410 332 habitantes, sendo a segunda cidade mais populosa da Paraíba, e sua região metropolitana, formada por dezenove municípios, possui uma população estimada em 638 017 habitantes.

Campina Grande é um importante centro universitário, contando com vinte e uma universidades e faculdades, sendo três delas públicas. É também é a cidade com proporcionalmente o maior número de doutores do Brasil, 1 para cada 590 habitantes, seis vezes a média nacional.

Além de ensino superior, o município é destaque também em centros de capacitação para o nível médio e técnico. Também possui o segundo maior PIB entre os municípios paraibanos, representando 15,63% do total das riquezas produzidas na Paraíba. Uma evidência do desenvolvimento da cidade nos últimos tempos é o ranking da revista Você S/A, no qual Campina Grande aparece como uma das 100 melhores cidades para se trabalhar e fazer carreira do Brasil, única cidade do interior entre as capitais escolhidas no país.

O município é ainda considerado a cidade mais dinâmica do Nordeste e a 6ª mais dinâmica do Brasil segundo "A Gazeta Mercantil" e foi apontada como uma das 20 metrópoles brasileiras do futuro.

O município sedia ainda variados eventos culturais, destacando-se os festejos de São João, que acontecem durante todo o mês de junho (chamado de "O Maior São João do Mundo"), Festival Internacional de Música (FIMUS), Festival Internacional de Jazz (FIMUS Jazz), encontros religiosos como o Encontro da Nova Consciência (ecumênico) e o Encontro para a Consciência Cristã (cristão), realizados durante o carnaval, além do Festival de Inverno e mais de 20 outros eventos.

3.4 Critério de inclusão e exclusão

A avaliação foi realizada apenas com os caminhantes que consentiram participar da ação de forma voluntária. O Consentimento Informado têm como finalidade esclarecer o objetivo da pesquisa, e esclarecer sobre eventuais dúvidas sobre o questionário aplicado.

3.5 Instrumentos de coleta de dados

Para análise da experiência foi utilizado um questionário semiaberto do perfil de estilo de vida que procurou investigar o perfil dos frequentadores, a evolução os aspectos socioeconômicos, demográficos e hábitos saudáveis. (NAHAS, 2007).

O estudo foi voltado para análise, acompanhamento e conscientização dos praticantes de caminhada no parque da criança para uma boa prática na caminhada, verificar se este público tem acompanhamento de um profissional de educação física; realizar uma ação educativa, mostrando a importância e os benefícios da caminhada orientada para a saúde; contribuir para que o maior número de pessoas atinja uma melhoria do estilo de vida através da caminhada orientada; realizar aferição de pressão arterial, frequência cardíaca, IMC, relação cintura-quadril e abdômen; verificar a frequência que este público pratica a caminhada.

3.6 Procedimentos de coleta dos dados.

Foi realizada uma leitura interpretativa dos questionários com o participante, estabelecendo-se supostas categorias para as análises que foram baseadas nas palavras-chaves. Às categorias propostas foram aplicadas estatísticas descritivas utilizando-se percentual, desvio padrão, tabelas e o software SPSS12.0 para valores estatísticos. Segue as imagens das ações desenvolvidas no parque da criança:

Imagem 01: Aferição da pressão.



Fonte: Própria.

Imagem 02: Oximetria.



Fonte: Própria.

Imagem 03: Perimetria.



Fonte: Própria.

Imagem 04: Verificação do peso.



Fonte: Própria.

4. DESENVOLVIMENTO DA EXPERIÊNCIA

Foram realizados 27 dias de atendimentos, 77 pessoas atendidas, destes a maior participação foram de idosos entre 61 à 89 anos, e dos mais jovens entre 23 à 59 anos. Evidenciou-se maior assiduidade do gênero masculino, totalizando 40,04% participações e apenas 19,25% participações femininas. O estudo foi realizado em um local privilegiado, onde há um público bem diversificado desde crianças à idosos que vão caminhar, correr, andar de bicicleta, entre outras atividades físicas.

Imagem 05: Pista do parque.



Parque da Criança, Campina Grande - ...

Imagem 05: Academia do parque.



Parque da Criança, Campina Grande - ...

O plano de ação foi direcionado a abordagem de caracterização aproximando os estagiários a uma melhor compreensão de como realizar na prática a aplicação das atividades específicas do curso de bacharelado de Educação Física. Como fator de interação e de conscientização do público frequentador da pista de caminhada/corrída do parque da criança, foram entregues, panfletos mostrando a importância e os benefícios de uma boa caminhada orientada, bem como a melhora na qualidade de vida, inclusão social, auxílio no emagrecimento, contribuição para a saúde do coração, auxílio no controle da diabetes e o do colesterol, auxílio na respiração de modo adequado à intensidade do esforço entre outros tantos benefícios que a caminhada orientada traz para os praticantes.

O exercício físico provoca uma série de respostas fisiológicas, resultantes de adaptações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar o sistema cardiovascular. Diversos estudos demonstraram o seu efeito benéfico sobre a pressão arterial. Sendo a hipertensão arterial sistêmica uma entidade de alta prevalência e elevada morbimortalidade na população, o exercício físico tem

importante papel como elemento não medicamentoso para o seu controle ou como adjuvante ao tratamento farmacológico.

A doença, mais conhecida como pressão alta, é uma condição crônica em que a pressão exercida pelo sangue nas artérias se mantém elevada. Muitas pessoas possuem pressão alta durante anos, sem ter conhecimento disso. Na maioria das vezes, a patologia não apresenta sintomas, porém quando permanece sem tratamento, causa danos nas artérias e os órgãos vitais do corpo.

Segundo dados da SBH, a hipertensão atinge em média 30% da população brasileira, chegando a mais de 50% na terceira idade e está presente em 5% das crianças e adolescentes no país. Ela é responsável por 40% dos infartos, 80% dos acidentes vascular cerebral (AVC) e 25% dos casos de insuficiência renal terminal. No mundo, cerca de 7 milhões de pessoas morrem a cada ano e 1,5 bilhão, adoecem por causa da pressão alta.

Segundo Costa (2001, p. 43), a medida da espessura das dobras cutâneas pode ser utilizada em valores absolutos ou por equações de regressão para a predição da densidade corporal ou da percentagem de gordura corporal. Estas equações podem ser generalizadas, quando desenvolvidas a partir de estudos populacionais com grupos heterogêneos, ou específicas, propostas com base em estudos de grupos homogêneos.

São apresentadas na literatura dezenas de equações de predição de densidade ou gordura corporal a partir da medida de espessura de dobras cutâneas (utiliza-se o compasso de dobras cutâneas, de marca fidedigna a validada).

Através desta avaliação indireta do percentual de gordura, pela estatura, massa corporal total, circunferências dos cãndilos biestilóide e bicondiliano; é que se chega, por fórmulas específicas, aos valores de massa de gordura, massa muscular, massa óssea, massa residual e massa magra.

O Oxímetro é um equipamento médico que mede de modo indireto a quantidade de sangue que está transportando no corpo. O monitor do aparelho exibe a porcentagem de hemoglobina arterial. Por ser um aparelho não invasivo é muito apropriado para o uso enfermeiros, médicos, dentistas e fisioterapeutas para medir a oxigenação em relação ao tempo. O Oxímetro de dedo é de suma importância para casos de emergência ou para quadros de problemas respiratórios. É um equipamento utilizado em todas as instalações de saúde como hospitais e clínicas e por praticantes de atividade física.

O aparelho possui sensores ópticos que converte espectro de luz em sinais elétricos sendo processados por um pequeno controlador. É um equipamento que funciona através de espectrofotometria que mede através da luz transmitida. Os sensores captam a luz que atravessa com o pulso cardíaco do pulso. A saturação e nível de oxigênio tem relação com a coloração do sangue. Então quanto maior o brilho e cor vermelha maior será a saturação.

Evidencia-se, por meio dos relatos dos participantes, que as atividades de orientação desenvolvidas pela equipe direcionadas a boa prática da caminhada orientada, teve uma grande importância para mudanças de estilo de vida, estimularam os praticantes a participarem cada vez mais do Programa, tornando-se frequentadores assíduos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao observar os praticantes durante a prática do exercício e entrevista-los pode-se constatar a necessidade de um Professor de Educação Física no local investigado, já que os frequentadores realizam suas atividades sem nenhuma orientação, algo que poderá ser prejudicial a sua saúde, além de reverter o objetivo de muitos na busca de uma melhor qualidade de vida.

Como já se sabe, a saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física. No entanto, não é qualquer exercício físico que traz benefícios orgânicos para o praticante. É preciso que o exercício físico seja bem orientado e dosado.

Foi visto que entre as pessoas pesquisadas o maior objetivo das mesmas era busca pelo aperfeiçoamento da estética e conseqüentemente melhoria na qualidade de vida, algo que ficou evidente na resposta da maioria.

Conclui-se que Projeto bem viver UEPB: caminhantes do parque da criança teve grande relevância para a comunidade em razão dos benefícios, orientações e ações que ali podemos proporcionar para os praticantes de caminhada naquele local, tendo em vista que não se tem nenhum projeto ou ação educativa para os praticantes de caminhada neste local.

6. REFERÊNCIAS

COSTA, ROBERTO F.: Composição Corporal-Teoria e Prática da Avaliação. São Paulo: Manole, 2001.

Fermino RC, Reis RS. Academia Ar Livre de Curitiba: Efeito sobre os níveis de atividade Física e qualidade de vida da população. Relatório de Pesquisa. 2013

GIL, AC. Como elaborar projeto de pesquisa 5 ED. São Paulo: Atlas, 2010, 184p.ISBN. 978.85.2245.823-3

LIMA F. Academia ao AR Livre :vale a pena? Revista Época. Editora Globo. S/A 2011. Disponível em <http://revista.epoca.globo.com>. Academia –Ao AR-LIVRE-VALE-A PENA. Htm. Acesso em 25 fev. 2015

MENDES, B. et al. Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais. Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil. V.6, supl. 1, Recife, maio, 2006.

Professor Adjunto de Cardiologia da Faculdade de Ciências Médicas – Universidade de Pernambuco. Mestre em Medicina Interna e Doutor em Cardiologia. Recebido em 3/9/04. 2ª

- <http://morandosemgrana.com.br/paraiba-parque-da-crianca-o-maior-de-campina-grande>. Acesso em: 10. Setembro.2018.

-

- <http://cgretalhos.blogspot.com/2010/10/curtume-sao-jose-parque-da-crianca.html#.W7ZOSmhKjcd>. Acesso em: 10. Setembro.2018.

ANEXOS

Projeto bem viver UEPB: Caminhantes do parque da criança

Dados dos caminhantes

Panfleto



Banner

CAMINHADA ORIENTADA

DICAS PARA UMA BOA CAMINHADA:	BENEFÍCIOS DA CAMINHADA ORIENTADA:
1. Usa roupas e calçados adequados 2. Ingerir bastante líquido 3. Não caminhar com estômago vazio 4. A atividade física é sugerida no mínimo 30 minutos diários 5. Comer algo leve, como frutas e sucos e nunca caminhar com o estômago vazio	1. Aumenta a interação social 2. Ajuda a emagrecer 3. Contribui para a saúde do coração 4. Auxilia na respiração de modo adequado à intensidade do esforço 5. Auxilia no controle de diabetes e do colesterol

**PROJETO BEM VIVER UEPB:
CAMINHANTES DO PARQUE DA CRIANÇA**

Nome:			
Idade:	Sexo:	Pressão Arterial (PAS):	Peso:
Abdômen:	Cintura:	Quadril:	
Nome:			
Idade:	Sexo:	Pressão Arterial (PAS):	Peso:
Abdômen:	Cintura:	Quadril:	
Nome:			
Idade:	Sexo:	Pressão Arterial (PAS):	Peso:
Abdômen:	Cintura:	Quadril:	

Imagem 06: Grupo de estágio no parque da criança



Fonte: Própria.

Imagem 07: Finalização do estágio supervisionado II



Fonte: Própria.